

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP POWER JATUHAN DENGAN
UNGKITAN PADA ATLET REMAJA *PENCAK SILAT***

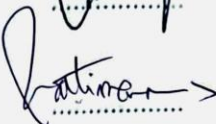


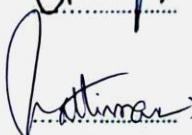
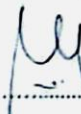
**HESTI NUR MAYINI
1604621038**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001		29/7-25
Pembimbing II Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd NIP. 198202022010121003		1/8/25

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 196112071989031004	Ketua		29/7-25
2.	Dr. Apta Mylsidayu, M.Or NIP.198706302024062001	Sekertaris		30/7-25
3.	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001	Anggota		29/7-25
4.	Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd NIP. 198202022010121003	Anggota		1/8/25
5.	Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.KFR NIP. 197307052009121002	Anggota		29/7-25

Tanggal Lulus : 22 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari hasil skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang telah berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Juli 2025

Surat pernyataan,

A blue and yellow official stamp with the text "KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KULTUR" and "KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KULTUR" is visible. The stamp also contains the text "KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KULTUR" and "KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KULTUR". The stamp is partially obscured by a handwritten signature in blue ink.

Hesti Nur Mayini

NIM. 1604621038



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hesti Nur Mayini
NIM : 1604621038
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : hurmayini@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Latihan Resistance Band dan Angle weight Terhadap
Power Jatuhan dengan Ungkitan pada Atlet Renjeng
Pencak Silat.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 05 Agustus 2025

Penulis

(Hesti Nur Mayini)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subnnahu Wa Ta'ala, karena atas berkat RahmatNya yang telah memudahkan saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Dan juga shalawat serta salam tercurah untuk suri tauladan kita Baginda Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam, serta untuk keluarga dan para sahabat beliau. Semoga kita selaku umatnya mendapatkan syafa'at beliau atas izin dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin. Sebuah Karya ini penulis persembahkan dengan sangat tulus kepada :

1. Pertama untuk diri saya sendiri Hesti Nur Mayini Si anak yang selalu ceria di depan semua orang, terimakasih telah kuat sampai detik, dari segala macam badai permasalahan hidup. Terimakasih sudah menjadi wanita mandiri yang bisa menghandel kehidupannya sendiri sehari-hari. Semoga tetap rendah hati dan selalu bersyukur menjalani kehidupan selanjutnya.
2. Kepada Almarhumah Mama saya mamah Asmunih Binti Asmat yang selalu hadir dalam mimpi saat proses ini. Terimakasih atas semua kenangan, cinta dan pengorbananmu selama hidup. Mamah tetap menjadi kekuatan aku untuk tetap hidup jadi lebih baik terus dalam setiap langkahku.
3. Kepada Ayah tersayang ayah Minggardhy, terimakasih sudah selalu bantu dan support saya selama masa penelitian, karena beliau adalah penelitian saya terbantu, dan banyak masukan dan saran dari beliau tentang dunia pencak silat.
4. Kepada Abang saya yang pertama Muhammad Taufiq, Abang saya kedua Aria Dimas Gardhie Putra, dan Kaka saya Andini Gardhie Ningtias, Terimakasih sudah selalu membantu biaya saya selama perkuliahan dari semester 1 sampai semester 8 ini, terimakasih selalu kompak saat situasi apapun itu. Dan terimakasih juga untuk Adik saya tercinta Nurul Humaira yang selalu kasih perhatian ke saya. Semoga tetap menjadi keluarga yang kompak dan selalu peduli sesama saudaranya.

5. Kepada Teman seperjuangan saya semasa mengerjakan tugas akhir ini, selalu kasih support satu sama lain. Dan selalu memberi tahu hal-hal yang dipelajari.
6. Kepada Keponakan-keponakan saya Nadhif, Ardela, Ruwa, Reynar, Nala, Husein yang selalu membuat saya semangat atas tingkah laku lucunya yang sangat menggemaskan.
7. Kepada Perguruan Persaudaraan Pencak Silat Padjadjaran yang sudah menjadikan diri saya dari umur 7 tahun sampai sekarang masuk ke dalam dunia olahraga dan pencak silat. Terimakasih sudah memberikan tempat aku belajar arti ketekunan, kedisipinan, tanggung jawab, dan berani. Semoga perguruan ini berkembang lebih pesat di segala daerah.
8. Terakhir untuk motor kesayanganku Fino, yang sudah selalu mengantarkan saya ke segala tempat, melewati jarak, waktu dan segala cuaca yang diterima dengan kondisi motor yang suka mati-matian. Semoga tetap menjadi motor yang lebih bener lagi ya

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa ta'ala, karena atas Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya susun sebagai bentuk persyaratan untuk mencapai Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih peneliti ini sampaikan kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga., penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyidiakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Penulis ucapkan terimakasih kepada bapak **dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.KFR.** selaku Dosen Pembimbing Akademik atas saran dan bimbingan yang telah diberika selama perkuliahan hingga saat ini., Orang tua Peneliti yang selalu memberikan doa dan dukungan, serta teman-teman yang membantu memberikan peran positif terhadap peneliti. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga terutama pada cabang olahraga pencak silat.

Jakarta, 22 Juli 2025

Hesti Nur Mayini

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *ANKLE WEIGHT* TERHADAP POWER JATUHAN DENGAN UNGKITAN PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan latihan *ankle weight* terhadap power jatuhan dengan ungkitan pada atlet remaja pencak silat Persaudaraan Padjadjaran. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Two Group Pretest Posttest* dengan rancangan eksperimen yang digunakan pada dua kelompok yaitu latihan *resistance band* dan latihan *ankle weight*. Teknik pengembangan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Subjek yang diteliti berjumlah 30 atlet remaja tanding, dibagi menjadi 2 kelompok. 15 atlet latihan *resistance band* dan 15 atlet latihan *ankle weight*. Perlakuan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan power jatuhan untuk teknik ungkitan pada atlet remaja pencak silat kategori tanding. Instrumen yang digunakan adalah *Inward Kick With Medicine Ball*. Pengolahan analisis menggunakan “uji t” *paired* dan *independent* dengan hasil penelitian 1) kelompok latihan *resistance band* diperoleh $t_{hitung} 6,166 > t_{tabel} 2,145$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) Kelompok latihan *ankle weight* diperoleh $t_{hitung} 12,617 > t_{tabel} 2,145$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir kelompok latihan *resistance band* dan kelompok latihan *ankle weight* diperoleh sebesar $0,183 < t_{tabel} 2,048$ berdasarkan $(df) = 28$ taraf signifikan 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan dari kelompok latihan *resistance band* dan kelompok latihan *ankle weight*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terhadap peningkatan power jathan untuk teknik ungkitan pada atlet pencak silat Persaudaraan Padjadjaran.

Kata Kunci : *Resistance Band, Ankle Weight, Power Jatuhan, Ungkitan*

THE EFFECT OF RESISTANCE BAND AND ANKLE WEIGHT TRAINING ON THE POWER OF LEVEL-UP FALLS IN YOUNG PENCAK SILAT ATHLETES

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of resistance band and ankle weight training on the power of leveraged falls in teenage pencak silat athletes from the Padjadjaran Brotherhood. This study used a quantitative two-group pretest-posttest design with an experimental design, with two groups: resistance band training and ankle weight training. The sample size was determined using purposive sampling. The subjects were 30 teenage competing athletes, divided into two groups: 15 athletes with resistance band training and 15 with ankle weight training. The treatment, administered over 16 sessions, three times a week, significantly increased the power of leveraged falls in teenage competing pencak silat athletes. The instrument used was the Inward Kick with Medicine Ball. The analysis used paired and independent t-tests. The results were as follows: 1) the resistance band training group obtained a calculated t-value of 6.166 > t-table value of 2.145, therefore H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating a significant improvement. 2) the ankle weight training group obtained a calculated t-value of 12.617 > t-table value of 2.145, therefore H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating a significant improvement. 3) comparing the final test results of the resistance band training group and the ankle weight training group, the result was 0.183 < t-table value of 2.048 based on $(df) = 28$ at a significance level of 0.05, therefore H_0 was accepted and H_1 was rejected. The results showed no significant difference between the resistance band training group and the ankle weight training group. Therefore, it can be concluded that there is an effect on increasing the power of the throw for leverage techniques in Persaudaraan Padjadjaran pencak silat athletes.

Keywords: Resistance Band, Ankle Weight, Power of the Fall, Leverage

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	i
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Kerangka Berpikir	49
C. Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Desain Penelitian.....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
D. Populasi dan Sampel Penelitian	54
E. Defenisi Operasional Variabel latihan.....	55
F. Instrumen Penelitian	56
G. Teknik Pengumpulan Data.....	59
H. Validitas dan Reabilitas Instrumen	61
I. Teknik Analisis Data	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Deskripsi Data.....	65

B. Hasil Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
LAMPIRAN.....	81
RIWAYAT HIDUP	103



DAFTAR TABEL

1. Tabel 2. 1 Warna, tingkat resistensi dan rekomendasi pengguna Resistance Band	37
2. Tabel 3. 1 Desain Penelitian	53
3. Tabel 3. 2 Klasifikasi Pertanyaan Instrumen	62
4. Tabel 4. 1 Tes Awal Kelompok Latihan Resistance Band.....	66
5. Tabel 4. 2 Tes Awal Kelompok Latihan Ankle Weight	68
6. Tabel 4. 3 Tes Akhir Kelompok Latihan Ankle Weight.....	69
7. Tabel 4. 4 Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan Ankle Weight	69
8. Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas	70
9. Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	71
10. Tabel 4. 7 Uji Homogenitas	72
11. Tabel 4. 8 Uji Hipotesis (Uji T) Pada Kelompok Latihan Resistance Band Data Pre-test dan Data Post-test.....	72
12. Tabel 4. 9 Uji Hipotesis (Uji T) Pada Kelompok Latihan Ankle Weight Data Pre-test dan Data Post-test	73
13. Tabel 4. 10 Uji Hipotesis Perbedaan Rata-rata Antara Kelompok A dan Kelompok B	73

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2. 1 Otot Rangka Tampak Depan (a) dan Tampak Belakang (b)	32
2. Gambar 2. 2 Resistance Band	37
3. Gambar 2. 3 Ankle Weight	41
4. Gambar 2. 4 Otot-otot Tungkai Bawah.....	44
5. Gambar 3. 1 Alat Tes Instrumen	44
6. Gambar 3. 2 Persiapan Awal Tes.....	45
7. Gambar 3. 3 Bentuk Gerakan Tes.....	46
8. Gambar 4. 1 Histogram Tes Awal Kelompok Latihan Resistance Band..	67
9. Gambar 4. 2 Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan Resistance Band .	67
10. Gambar 4. 3 Histogram Tes Awal Kelompok Latihan Ankle Weight.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Uji Coba Instrumen, Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	81
2. Data Mentah Hasil Penelitian.....	83
3. T Coefficient	98
4. Program Latihan.....	100
5. Dokumentasi	102
6. Validistas Statistik.....	101
7. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	102
8. Surat Balasan Penelitian.....	103